

孕婦貧血拜拜

[發表醫師] :仇思源 醫師(婦產科)

[發布日期] :2004/4/22

一般正常人是容易貧血的，因為含鐵的食物不少，常常是我們可輕易取得的，再加上體內不斷衰老的紅血球細胞釋放的鐵可以被身體再利用；只是現代人工作繁忙，或做父母的通常沒有多少時間準備均衡天然的飲食給自己及小朋友，再加上速食店、咖啡屋的林立，使現代人及小朋友飲食攝取不均、或攝取太多抑制鐵質吸收的咖啡及茶類，讓身體難以吸收應有的營養並破壞鐵質的吸收。再者，女性朋友每个月的月經都會產生些許的失血，使得貧血的人口數也不在少數。如果平常沒有好好照顧身體的話，懷孕期間，因血量增加，血紅素增加的量無法相對於血量增加，將產生生理性貧血；胎兒從母體中攝取鐵質，使得孕婦貧血的問題將比想像中的嚴重；如果貧血嚴重，會造成胎兒體重過輕或造成新生兒 貧血；甚至使胎盤缺氧、壞死，導致胎兒 在子宮內窒息早產、死胎。懷孕期間需要足夠的血色素、血量，以培養健康寶寶及生產時的失血，所以想要有健康的自己及寶寶，平時就得注意飲食以預防貧血。

貧血的定義與原因

貧血是指血液中血紅素含量不足，每一百毫升的血液中，男性的血紅素濃度應超過 14 gm/dl，女性應超過 12 gm/dl，如果低於此標準就是有貧血現象。

貧血的原因有許多，如：

1. 血紅素的生成減少（缺鐵性、地中海型貧血）
2. 骨髓內的生產減少（再生不能性、骨髓增殖性白血病）
3. 骨髓被取代（癌症、淋巴癌）
4. 慢性疾病
5. 血液流失(如腸胃道出血、消化性潰瘍、大腸癌)
6. 溶血。

與孕婦較有關係的有缺鐵性貧血、地中海型貧血（海洋性貧血）。以下簡介此二種疾病。

缺鐵性貧血：

妊娠的綜合性貧血最常見的為缺鐵性貧血。孕婦鐵的需要量比非孕婦高 4 倍，孕期營養不足或飲食中缺乏鐵質、維生素 B1、B2、葉酸等都可能引起貧血。

地中海型貧血：

經由產前檢查或婚前健康檢查來篩檢，只要平均血球容積（MCV）小於 80 即需懷疑有海洋性貧血的可能；夫妻為同型海洋貧血帶原者，孕婦須接受絨毛採樣、羊膜穿刺或胎兒採血，作產前診斷及進一步之遺傳諮詢，以避免生產重型貧血的嬰兒。

貧血症狀：

根據不同的病因、貧血程度及其他身體狀況會有不同的症狀。輕微的貧血症狀不是很明顯，若出現臉色蒼白、頭昏眼花、疲倦頭痛、視力模糊、心悸、脈搏增快、呼吸困難等

症狀，則應立即就醫。

貧血檢查方法與醫療處置

貧血的檢查：

當懷疑有貧血時，應做紅血球數、血紅素量、血球容積量、網狀紅血球數、血清鐵、**TIBC**、血清 **Ferritin**、血清 **Transferin**、血紅素電泳以及直接型和間接型膽紅素濃度等檢查以鑑別是屬於哪一型的貧血。

飲食原則

以飲食補充鐵劑之不足：可選擇高蛋白質、高鐵、高熱量，及維他命 **B12**、葉酸含量豐富的食物有助於造血的食品。

補血食物：金針菜、龍眼肉、紅蘿蔔、黑豆、菠菜、葡萄乾、蘋果、葡萄、乾果類、全穀類、蔬菜類、蛋、桃、杏、黑芝麻、胚芽、大豆、海藻等；肉類則以牛肉、瘦豬肉、豬肝、雞肉、紅色肉類為主。另外，食物中的維他命 C，可促進鐵的吸收，所以維他命 C 也是不可或缺的食物，如柑桔類、鳳梨、草莓。含有葉酸的蛋黃、鮭魚、肝臟、小麥胚芽、牡蠣、大豆、蠶豆、西瓜、香蕉、草莓、橘子、桃子、紅蘿蔔、菠菜、葡萄、小黃瓜、高麗菜等及維生素 **B12** 的食物：肝臟、貝類、魚肉、乳酪、牛肉也是需要補充的。

以上列了那麼多的飲食，主要是希望大家能盡量食用天然食物。

日常生活應注意的事項：

1. 尋找貧血可能發生之原因，勿亂投藥。
2. 攝取均衡且天然的食物，盡量不要靠藥物、維他命等。

- 3.如須補充鐵劑，要注意：
- 4.飯後半小時內服用。
- 5.糞便呈黑色是正常的。
- 6.可配合果汁以利吸收。
- 7.服鐵劑後兩小時內，禁止飲用含揉酸之茶、咖啡等，避免影響鐵劑之吸收。

在此，還要鼓勵產後的媽媽們哺餵母乳，母乳能提供最完整最適合寶寶成長發育所需的營養－儘管嬰兒配方奶粉是以母乳為仿效的標準，但母乳所含各種營養素如蛋白質、鐵質、鈣質比一般嬰兒配方奶粉更容易消化與吸收。無論您是現在人生發展到那個時期，都盡可能的攝取均衡且天然的食物，盡量不要靠藥物、維他命等。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。